
مجلة شهرية العدد ٩٦
مجلة الفتاة العربية
fulla®
Magazine
لحظات مرعبة
هل هي مجنونة حقاً! وما هو هدف علياء من نشر شائعة كهذه!؟
موضة تناسبني
هل تريدين إنقاص وزنك؟ عليك بـ "كوتش ويت"!!
وجدت الفتيات أنفسهن داخل زنزانة في قلعة محصنة! وماذا بعد؟
6210142213457


NEW BOY
Very cute and lovely for little babies
لطيفةٌ وجميلةٌ
للفتيات الصغيرات
squeeze my tummy. I sing & say over 20 phrases!
TRY ME I talk!
Baby's First
little talker
1+
Squeeze me!
So Soft & Cuddly - Squeeze My Tummy!
Twinkle, Twinkle Little Star!
happy baby
TRY ME
Baby's First
0+
Happy babies, Happy moms!
Baby's First™
You Tube
/NewBoy Page

مجلة الفتاة العربية
fulla® Magazine



لكل صبح عندي حكايته ولكل يوم بدايته، فمع كل شمس جديدة أكتب قصة لتكتبني قصص، أحبو فوق جملها فأحتضنها وتحتضنني، وأتنقل بين فواصلها لأنفض عنها غبار الملل، وأتكئ على إشارات استفهامها متسائلة، وأسرق إشارات تعجبها، فأرسم بها على صفحة السماء وجداً تحوله نسائم الصباح لإبداع لم أكن لأتخيل وجوده داخلي، وأخيراً أبدع تلك النقطة في نهاية سطورها وأحملها معي إلى رحم المساء، أحسب أنها نهاية كل شيء، فأدخل أعتابه منهكة فيحملني داخله ويستل مني نقطة النهاية، وينثرها في أحلامي شهباً، ليصنع منها بدايات جديدة لحكايات جديدة، فأفتح عيني على عالم جديد وأمل جديد.

فلة

في هذا العدد

العدد 96

أسـرة العـمـل

رئيس التحرير .... منار الطرابيشي
مدير التحرير .... زينـة جوخدار
المدير الفني .... خالد شق
المدقق اللغوي .... بثينة اللحام
سكرتارية .... هبة مروش
إخراج الصفحات: آية النقاب
تحضير طباعي: أحمد سعد الدين
تصوير فوتوغرافي: أحمد الصيداوي

وكلاء التوزيع المعتمدون

		هاتف	سعر البيع	
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	441 99 33	12.00	ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00	درهم
قطر	دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع	0097444622182	12.00	ريال
الكويت	شركة باب الكويت للصحافة والتوزيع	0096522272734	1.00	دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	174 80 800	1.200	دينار
الأردن	شركة الاتجاهات الأربعة للتوزيع	534 10 05	2.250	دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200	ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 088	4800	ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم	0933-27 22 21	150	ليرة
العراق	شركة البساط السحري للإنتاج الإعلامي	077 320 90 90	4750	دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	450	ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	154 94 57 70	7.00	جنيه
تونس	الشركة التونسية للصحافة -سوتوبريس	713 22 499	3.00	دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	522 24 92 00	20.00	درهم
مصر	مؤسسة أخبار اليوم للتوزيع	258 06 226	10.00	جنيه
مصر	شركة إيجيبت تون	245 02 026	10.00	جنيه
ليبيا	شركة مؤيد لاستيراد الكتب	092 71 01 441	3.00	جنيه
الجزائر	شركة شام المصطفى العالمية للنشر والتوزيع	079 51 57 641	210	دينار

للإعلان ضمن صفحات المجلة الرجاء الاتصال على البريد الالكتروني advertise@fulla.com

NEW BOY

تصدر عن شركة نيوبوي - جبل علي بترخيص و تصريح رقم ١٧٣٠ - دبي - الإمارات العربية المتحدة
هاتف: ٨٨١٩٩٩٧ - فاكس: ٨٨١٩٨٦٨ E-mail:magazine@fulla.com

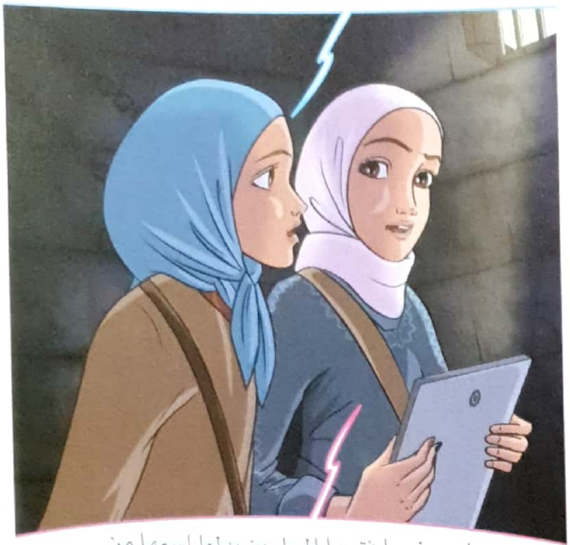
أحداث غيرت مجرى التاريخ

فتح القسطنطينية (الجزء الأول)

رسوم: خالد شق - سيناريو: ماريا دعدوش - تحبير وتلوين: علي ملش




ما تقوله المرأة صحيح، نحن في عام ١٤٥٣ ميلادي، الروم سيعدمون الأسرى المسلمين المساكين وبعدها بأيام ستسقط القسطنطينية بأيدي المسلمين ويدخل الإسلام إلى أوروبا كلها
هذا حدث سعيد حقاً، لقد فاتنا فيلم سقوط القسطنطينية بسبب امتحاناتنا والآن سنشاهده في بث حي ومباشر.. هاهاها


أليست القسطنطينية هي نفسها مدينة استانبول التركية الآن؟
بلى، عندما فتحها المسلمون بدلوا اسمها من القسطنطينية إلى إسلام بول ثم مع الزمن تحولت إلى استانبول


أنا زرت مدينة استانبول وهي محاطة بالكامل بصفين من الأسوار العالية الضخمة المشرفة على البحر، كيف للمسلمين أن يخترقوها؟ هذا أمر مستحيل حقاً
صه، أسمع أصوات أقدام السجانين تقترب من زنزانتنا


أرسلنا جميع الأسرى المسلمين لنعدمهم ونرمي برؤوسهم للجيش العثماني الذي يحاصرنا، هيا تحركن
حدث سعيد هه؟



ما الذي سينقذنا الآن من أيدي الروم؟
هذا انفجار عظيم
وهل كانت هناك تفجيرات في عام ١٤٥٣؟ اعتقدت أن المعارك كانت تجري بالسيوف
لابد إنه المدفع السلطاني. مكتوب أنه الأكبر في العالم.
يحتاج لسحبه ١٠٠ ثور مع ١٠٠ رجل. وزنه ٧٠٠ طن وقذيفته ٣٠٠٠ كيلوغراماً
يا إلهي، إنهم أكثر من ٢٠٠ ألف مقاتل
هذا برج خشبي عليه مقاتلون مسلمون
تعالوا نقفز إليه
ومنه ننزل إلى الأرض
بنى العثمانيون أبراجاً خشبية مرتفعة من أربعة طوابق وجعلوها تتحرك على عجلات، وجعلوا عشرات الجنود يركبون فيها. واقتربوا بها من أسوار القسطنطينية العالية في محاولة منهم لاعتلائها ودخول المدينة
ماذا؟ من أنتم؟
كنا مع أسرى المسلمين وكادوا يقتلوننا. أرجوكم أخرجونا من سجن السور!


الروم يرمون على البرج الزيوت المغلية، آآآآآآآآآآآآآه
يا ويلي.. نار! لنعد إلى الزنزانة!
أنا أفضل أن أموت بالسيف على أن أموت حرقاً
الجنود المساكين استشهدوا جميعاً
أظن أننا مازلنا عالقات في أسوار القسطنطينية المنيعة، وعلينا أن نجد طريقاً لنا خارجها
لم يعرف التاريخ أسواراً منيعة كأسوار القسطنطينية، وقبل ذلك اليوم كان المسلمون قد حاولوا اختراقها مرات عديدة عبر ٨٠٠ عام وفشلوا، فكيف تستطيع البنات الهروب منها؟


HELLO KITTY
قرية هيلو كيتي المذهلة
مع المدرسة والمخبز ومتجر الملابس
هيلو كيتي
وصديقاتها
بحلة جديدة
الآن ....
مجموعة غنية ومتنوعة
من ألعاب Hello Kitty الرائعة..
الآن في الأسواق
NEW BOY
/NewBoy Page
NewBoy©2014.All rights reserved.


ليلى والذئب
سيناريو: نوار الجمالي - رسوم: رندة عبود
ليلى! تعالي ساعديني يا عزيزتي
أنا قادمة يا جدتي
من حسن حظي أنها تركت مذكراتها.. مـمم.. سأستفيد من هذه المعلومات..
بعد قليل
هل تحبين التفاح؟ افتحي الباب واشتري مني هذه التفاحة الشهية
تساورني الشكوك..
لا تخافي مني فأنا عجوز متعبة، كل ما أريده هو بيع هذه التفاحة اللذيذة والحصول على بعض النقود
موافقة، لكنني أحتاج إلى سبع تفاحات أخرى من أجل الأقزام السبعة
سبع؟ لكن في مذكراتك لم تطلبي إلا تفاحة واحدة!
هذه قصة بياض الثلج وليست مذكراتي
يا لي من غبي!
أعرف ذلك

تجربة ومعلومة

رسوم: منال الشعار



بطارية ثلجية

هل تعلمين ما هي البطارية الفولطائية؟ إنها تأتي بجميع الأشكال والأحجام لتحول الطاقة الكيميائية إلى طاقة كهربائية، نشحن بها أجهزتنا الخليوية، و"الآي بود" و"التابليت" والسيارات، هذه البطاريات تبدو معقدة جداً، ولكن يمكنك صنع واحدة منها في المنزل

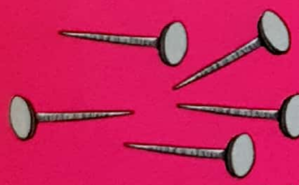
كل ما تحتاجين إليه:



خل أبيض مقطر



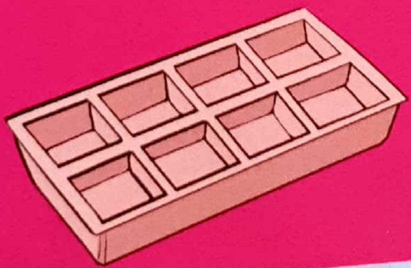
• أسلاك من الرصاص



• مسامير ناقلة للكهرباء تحتوي على الزنك



مصباح صغير (ليد)



علبة صنع الثلج
وشخص بالغ للمراقبة

والآن:

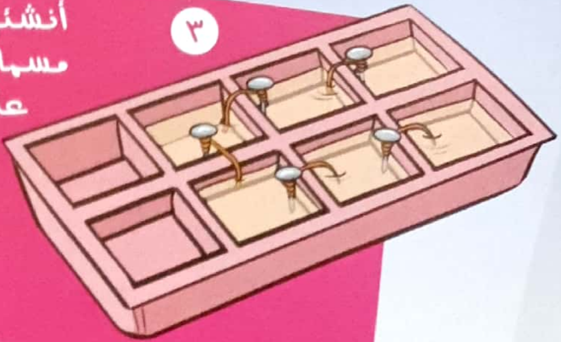


١ اربطي كل مسمار من هذه المسامير بسلك من أسلاك الرصاص، واتركي قسماً صغيراً من السلك ممتداً وحراً



٢ املئي ست حجيرات في علبة الثلج بالخل

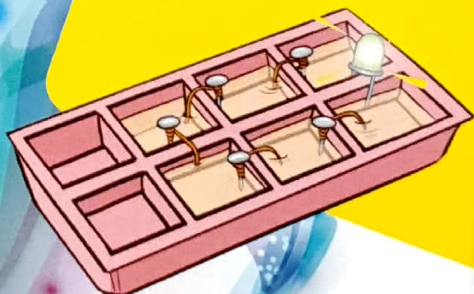
٣ أنشئي دارة كهربائية عن طريق وضع كل مسمار من هذه المسامير في حجيرة من حجيرات علبة الجليد، ثم ضعي نهاية كل سلك من الأسلاك المرتبطة بها في الحجيرة التالية للحجيرة التي يقبع فيها المسمار





٤ ضعي أحد السلكين المعدنيين الممتدين من المصباح الصغير في الحجيرة التي يوجد فيها سلك الرصاص فقط دون المسمار المتعلق به، والآخر في الحجيرة الموجود فيها المسمار فقط دون سلك الرصاص المتعلق به.

٥ إذا أضاء المصباح فقد نجحت تجربتك، وإن لم يضئ فاقلبي السلكين المعدنيين بالعكس



ما الذي حدث؟

تتألف البطارية من معدنين مختلفين متدليين داخل محلول حمضي، وفي حال بطاريتنا هذه، فهذان المعدنان هما الزنك والرصاص، الزنك الموجود في المسمار، والرصاص الموجود في سلك المصباح، والمعدنان هما القطبان وهما الجزءان من البطارية اللذان يدخل التيار الكهربائي منهما ويخرج، أما الحمض فيأتي من الخل الموجود في حجيرات علبة الثلج، ولنكون أكثر دقة فالحمض يأتي من ٤٨٪ من الخل والذي يسمى حمض الخليك، والذي يمر التيار خلاله. وعندما تتصل بطاريتنا بالمصباح الصغير، تتشكل دارة كاملة مغلقة، فيدخل التيار عبر المصباح ليضيء، ثم يعود ليمر بكل المكونات التي مر بها من قبل.

ما رأيك بتجربتها بإشراف والديك؟

بتول ريماوي
١٤ سنة – الأردن

أزهَرتْ شَجرةُ اللوز

كان هذا منذ زمن بعيد، إلا أنني أذكره جيداً كأنه كان بالأمس، يومها كانت معلمتي تذكر أسماء الطالبات اللواتي رسبن لهذه السنة الدراسية، ولعجبي كان اسمي من بين الأسماء المذكورة، قليلة هي الأشياء التي شعرت بها حينها، أحسست بحرارة أنفاسي المتلاحقة، وسمعت دقات قلبي المتسارعة، وشعرت بحرقة دموعي التي تكبدت عناء كتمانها، ومرت دقائق حسبتها الدهر كله قبل أن أصحو من آلام الصدمة، لكن نفسي لم تهدأ ولو لبرهة، فلقد جال بخاطري سؤال ملأ روحي وملأني ذعراً وفزعاً، كيف سأخبر أمي عن هذه الكارثة؟ فما من طريقة سهلة لقول هذه الكلمة التي سيكون وقعها سيئاً على مسامع أمي، سؤال أمضيت برفقته سيري في طريقي إلى منزلي، ورغم عدم إحساسي بالطريق إلا أنني وصلت إلى المنزل بسلام.

استقبلتني أمي باسمة الثغر متلهفة لسماع نتيجتي، وقالت: بشري، لم أستطع أن أجيب على سؤالها، فلقد هربت كلماتي مني واختفى صوتي كأنما فقدت القدرة على الكلام، إلا أن عينيَّ أجابتا على سؤالها حين أجهشتُ بالبكاء، قالت بنبرة لم أعهدها من قبل لأنها كانت مزيجاً من الهدوء يتخلله قليل من الحدة والاضطراب: أرسبت؟ أومأتُ برأسي موافقة على ما قالته، ثم طأطأت رأسي وأغمضت عينيَّ، فكرت وقتها بأن أجري بعيداً إلا أن قدميَّ خانتاني كما فعل لساني من قبل.

ومرت لحظات بدأ فيها الشك يراودني بأنني أحلم ولست يقظة، فأمي لم توبخني بعد ولم تنظر إلي نظرة غضب حتى أن هذا التصرف لم يكن متوقعاً بالنسبة لي، كل ما فعلته أنها تنهدت قليلاً وأتبعت تنهدها بأن شدتني من يدي وأخذتني إلى جوار نافذتي المطلة على حديقة بيتنا التي تقبع في وسطها شجرة لوز باسقة الأفنان، ثم قطعت أمي تأملاتي للحديقة بأن سألتني سؤالاً لم أتوقع أن تسأله في الوقت الراهن على الأقل، قالت: في أي فصل من فصول السنة نحن الآن؟ من السهل على المرء أن يجيب على سؤال كهذا، فمن ينظر إلى الأشجار وقد خلعت ثوبها الأخضر بينما كست بأوراقها الصفراء الأرض التي تنتظر أمطار الشتاء بفارغ الصبر مع قليل من الرياح قليلة البرودة التي تداعب الأشجار يعلم أن الفصل هو الخريف، فأجبتها دون تردد: فصل الخريف، فقالت: انظري إلى شجرة اللوز، لقد فقدت آخر أوراقها فأصبحت في أسوأ حال لها فمنظرها يدعو إلى اليأس إذا بقيت على حالتها هذه، لكنها لم تستسلم قط لضياع أوراقها، ستستفيد من فصل الشتاء لتزهر في فصل الربيع، فتكون آية في الجمال وتسلب الفؤاد، لتجني في نهاية الأمر ثمار ما فعلته في فصل الصيف، والإنسان كشجرة اللوز، تتساقط أحلامه في بعض الأحيان، مع ذلك يجب ألا يقف مكتوف الأيدي، لأن لديه فرصة ليعوض ما فاته كي يأتي يوم من الأيام يزهر فيه ثم بعدها يحصد ما زرعه في السنوات السابقة.

شكرت أمي على ما قالته رغم أنني لم أفهم تماماً ما عنته، لكنني الآن أفهمه جيداً، يا ليتك تكونين معي الآن يا أمي ، فأنا في طريقي للاحتفال بنجاحي واستلامي شهادة الدكتوراه، اليوم يومي وهو من كل بدّ ربيعي، وها هي ذي أزهاري تداعب وجهي فأبتسم لما قلته، صدقت يا أمي فأنا الآن أزهرت بعد أن سقطت أوراقي، أزهرت كما تزهر شجرة اللوز في فصل الربيع.





Little Live Pets
TM
اربت على ظهر
العصفور
وسوف
يسقسق لك
أكرر
ما قلته!
يتضمن
هذا المنتج
ألوان مختلفة
وميزات
استثنائية
يسجل صوتك
و يكرر
الرسالة
مباشرة
اجمعهم كلهم
/NewBoy Page
NewBoy©2015.All rights reserved.
NEW BOY

تسالي

ما هي الجملة؟

هل يمكنك معرفة الجملة التالية من خلال حل تلك الحزازير؟
الجملة هي شطر من بيت شعر للمتنبي..

أ مكان نضع فيه ثيابنا -----
ب شيء له أربعة أرجل -----
ت خامس يوم في الأسبوع --------
ث اسم من أسماء القرآن فعله يفرق -----
ج يهطل من السماء ---
ح عكس ممكن ------

ضعي كل حرف من أحرف الحلول مكانه ضمن الجدول حيث يشير كل حرف ضمنه إلى رقم الحزورة والرقم بجانبه يشير إلى رقم الحرف ضمن حل الحزورة

ب٣	أ٣	ت٢	ح٢	ح٥	ث١		ب٣	أ٣	ت٢	ت٤	ج١	ح٤		
ب٣	أ٣	ت٢	ث٣	ث٢	ب١	أ٣	ح٢		ب٣	أ٣	ت٢	ث٣	ت٢	ج١

من كلمة إلى كلمة

حاولي وصل كلمة سحر في البداية بكلمة وهم في النهاية عن طريق سلم من الكلمات، كل درجة من هذا السلم يجب أن تحتوي على كلمة حقيقية لا تختلف عن الكلمة التي فوقها إلا بحرف، فإذا كانت أول كلمة هي قلم، فالكلمة التي تحتها ستكون فلم مثلاً أو ألم وهكذا... هناك احتمالات كثيرة فتعالي لنبدأ:

س ح ر
× × ×
× × ×
× × ×
× × ×
و هـ م



ما هي الشيفرة؟

أحضرت فلة مطمورة صغيرة لنور لتضع فيها مدخراتها، ولكن لهذه المطمورة كلمة سر مؤلفة من ستة أحرف (ش، س، ح، و، ز، د)، فقامت نور بإدخال الأحرف بترتيب معين، فإذا كان لديك ما يلي:

ح د ز س ش و
د ش و ز ح س
ش و س د ز ح

فهل يمكنك معرفة ترتيب الأحرف التي أدخلتها وفق المعطيات التالية:

- في السطر الأول هناك حرف واحد فقط في مكانه الصحيح
- في السطر الثاني هناك حرفان فقط في مكانهما الصحيح
- في السطر الثالث هناك ثلاثة أحرف في مكانها الصحيح
- كل حرف من الأحرف الستة موجودة في مكانها الصحيح مرة واحدة فقط

فهل عرفت الترتيب الصحيح للأحرف؟

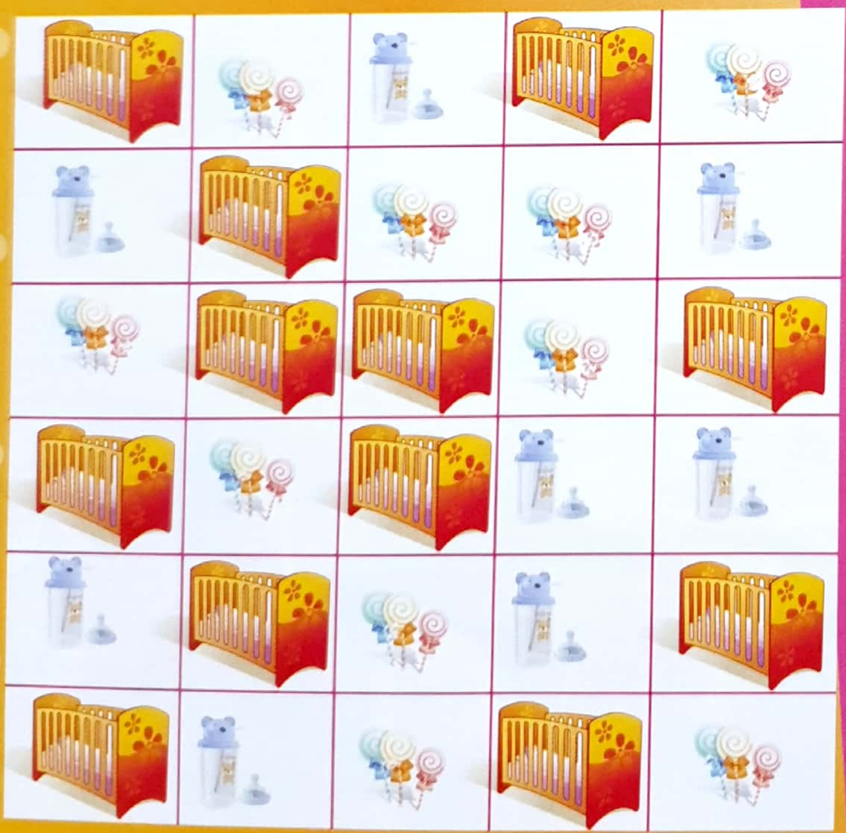
أين الغرفة؟

ذهبت فلة مع صديقاتها إلى الميتم لرعاية الأطفال الرضع ومجالستهم، وعندما وصلت هناك أرشدت المشرفة كل واحدة منهن إلى الغرفة المطلوبة، فكان نصيب فلة الغرفة التي تحتوي على سرير واحد وطفل واحد، فهل يمكنك أن تدليها على الغرفة من خلال المعطيات التالية:

١- لا يوجد أكثر من سريرين في العمود الواحد أو الصف الواحد

٢- والغرفة يقع على يمينها مصاصة وعلى يسارها مصاصة

فهل عرفت الغرفة؟





سمكة خارج الماء..

سيناريو : نوار الجمالي
رسـوم : خالد شوق
تحبير وتلوين : رندة عبود




بعد مرور شهرين
أخيراً التقينا بك يا راضية
أ.. ن.. نعم أمضي الكثير من الوقت في الجامعة ولا... ولا أستطيع ال.. أعني أنني لم ألتق بكنّ أيضاً.. يسعدني التعرف إليكنّ
هل يمكن أن تساعدينا في البحث وجمع المعلومات في هذا المعرض
أ... ليتني أستطيع ولكنني لا أعرف الكثير بعد.. أعتذر..
لا مشكلة سنتدبر أمرنا
بعد ساعة
مسكينة راضية، هل لاحظتم ارتباكها؟ لا أصدق كيف تحولت من شخص واثق بنفسه إلى شخص مهزوم
هذا أمر طبيعي يا عزيزتي
لماذا؟
لا تنسي أنها جديدة في بيتكم وجديدة في الجامعة وجديدة في مدينتنا
وماذا في ذلك؟
الثقة بالنفس تأتي من الإحساس بالأمان، الإحساس بالمحبة والتقدير، ولدعم الأهل الدور الأكبر في زرع الثقة بالنفس
لكننا عائلتها أيضاً
تخيلي يا ندى شعور السمكة في الماء، إنها تعيش في بيئتها التي اعتادت عليها، تخيلي أنها سمكة محبوبة ولديها عائلة مكونة من ٤٠٠٠٠ سمكة
وأنا كنت أحسب أن عائلتي كثيرة العدد
تخيلي شعور هذه السمكة خارج الماء
ستختنق وتموت
هه! كلامك مخيف
هذا لو كانت راضية سمكة
أمرك غريب يا فلة، راضية سمكة أم ليست سمكة؟



السمك يموت خارج الماء، لكن الإنسان يتأقلم ويجد حلولاً
خارج الماء أم تحت الماء؟
اشربي بعض الماء ودعينا نشتق لصوتك يا ياسمين ونستمع لشرح فلة
ندى تحطم ثقتي بنفسي
تركت راضية بيتها وأهلها وأصدقاءها ومعارفها، هنا لا أحد يعرفها سوى أنت يا ندى وأهلك، لا بد أن تشعر بالقلق من تصرفاتها وأن تخشى أن تزعجكم، لا بد أن تشعر بالغربة أمام زميلاتها اللاتي لا يعرفتها، بالتأكيد هي لا تعرف بمن تثق ومن يمكن أن يساعدها..
هل تعنين أنها فقدت أسباب الثقة بالنفس؟
نعم، لكن هذه مرحلة وستعبر بمساعدتك إن شاء الله
وكيف أساعدها؟
حين طلبت منها أن ترشدنا في المعرض ازداد ارتباكها لأنها لا تعرف المكان
VFC
حاولي أن تطلبي مساعدتها في أمور تجيدها، اسأليها عن اللغة العربية، اطلبي منها أن تساعدك في بحث من البحوث
هل ستتحسن بعد ذلك؟
عزيزتي، لا يمكنك أن تغيري أحداً إن لم يكن يريد أن يتغير، إنما يمكنك المساعدة قليلاً حين تذكرينها بنقاط قوتها
يعني أن عليها أن تتعلم التنفس خارج الماء وهذا مستحيل
يمكنها أن تصنع حوضاً مائياً لتعيش فيه كما صنع الإنسان غواصة ليعيش تحت الماء
آه منكما ومن السمك



بعد مدة
يسعدني أنك أتيت لزيارتي يا راضية
يسعدني أن ألبي دعوة صديقات ندى العزيزة
كيف حال الجامعة والدراسة؟
الحمد لله، الدروس ليست سهلة أبداً لكنني أنجز بشكل جيد ونتائجي جيدة
هل أصبح لديك صديقات؟
نوعاً ما، لنقل أنني بدأت أجد من يتحدث معي في أوقات الاستراحة
التغيير لم يكن سهلاً أبداً ولكنني بدأت أفتح قلبي للتغيير
رائع
ربما كان من الصعب علي في البداية أن أكون مجهولة وانتظرت أن يتغير ما حولي. لكن هذا لن يحصل، لهذا كان علي أن أبدأ بالسير إلى الأمام، أن أبادر بالتعلم والتعارف وكل شيء، فهمت كم كنت معتدة بنفسي وربما كنت مغرورة، لكنني تعلمت درساً كبيراً وبت أدرك قيمة كل شيء أكثر فأكثر.
هذا يعني أنك صنعت حوضاً جميلاً للسمك
ماذا!
ياسمين!
أرأيت يا راضية؟ هؤلاء البنات يعملن على تحطيم معنوياتي
لا تخشي شيئاً اصنعي غواصة وستسبحين تحت الماء
هاهاهاهاها هاهاهاهاها
19

لحظات مرعبة

قصة: ماريا دعدوش - رسوم: خالد شق

لونة... المجنونة (١)

"يا بنات.. اسمعن.. اكتشفت أن لونا.. مجنونة"
بهذا همست علياء لصديقاتها في مرسم مدرسة (الأحلام الملونة) وهن ينظرن بإعجاب إلى اللوحات المعلقة على جدرانه.
فردت عليها صديقتها المفضلة دانة: "اختاري من تشائين لتسخري منها، المهم ألا تختاري إحدانا"
فضحكت دينا توءم دانة قائلة: "علياء، أنت لا تطيب لك الحياة إلا بالسخرية، يالك من شريرة"
وارتسمت ابتسامة على وجه علياء كأنها سمعت مديحاً وقالت ببرود: "لكنني لا أسخر، لونا حقًا مجنونة، أنتن تعلمن أنها انتقلت مؤخرًا لتسكن في "الفيلا" الملاصقة لنا، تصورن أني أراها فجر كل يوم وهي.."
لم تتمكن علياء من إكمال كلامها، لأن صوت المديرة سميرة جاء من مكبر الصوت مفاجئًا فتوجهت أنظار المدرسة كلها إلى حيث تقف كل يوم في مثل هذا الوقت إلى جانب لوحة التقويم العملاقة المعلقة على الجدار الكبير في صدر المرسم.
قالت المديرة: "وهذا يوم جديد يمضي ليقربنا جميعًا من هدفنا الجميل، وهو.."
فتصرخ الفتيات بحماس: "مهرجان رسومات الطبيعة في نذرلند"، وتتردد أصداء أصواتهن بين جنبات البهو الواسع حتى تصل إلى قبته الزجاجية الشاهقة.
تستدير المديرة نحو التقويم وتفتح ذراعيها ممسكة بالزاوية السفلى للوحة ورقية تحمل الرقم ٩ وتمشي من أول الجدار لآخره وهي تسحبها بيدها لتنفصل العروات الورقية العليا من الأعلى عروة عروة حتى تسقط اللوحة على الأرض، وتظهر تحتها لوحة تحمل الرقم ٨، معلقة على طول الجدار وعرضه.
تكمل المديرة: "من هذه اللوحات المعلقة، أدرك أن كثيرات منكن قد أنهين العمل، لكن بقيت ثمانية أيام فقط حتى تعلق المتبقيات منكن لوحاتهن قبل أن تأتي فنانتنا العظيمة "سامية أبوريشة" لتنتقي لوحة واحدة فقط من مئة لوحة رسمتها طالبات مدرستنا العزيزات كمشروع تخرج لهن، هذه اللوحة ستمثل مدرستنا ومدينتنا في معرض نذرلاند العالمي، فيا ترى لوحة من منكن ستكون؟"
قالتها المديرة ونظرت نحو علياء ثم أكملت: "على فكرة، في الأيام الثمانية الباقية لن تعطي معلمات الفيزياء والرياضيات وغيرها أية واجبات حتى يتسنى لكن العمل على لوحاتكن، فأطلقن ريشاتكن جميعًا في أحلام ملونة بديعة".
- يا إلهي، ثمانية أيام فقط؟! أشعر بأزمة إبداع، أخشى ألا ألحق يا دينا، كم أشعر بالتوتر
- كفاك غرورًا، أنت تعلمين أنه لايوجد أحد في هذه المدرسة بموهبتك، ولا بد أن لوحتك ستفوز بلا منازع
- لكن لاتنسي لونا، لونا منافستي القوية، دؤوبٌ وموهوبة أيضًا وأنا أحسب حسابها، لونا المجنونة!
- على ذكر لونا، لماذا تعتقدين أنها مجنونة؟ أخبرينا..
- حسنًا، تعلمن أني أشتغل بلوحتي في حديقة منزلي فجر كل يوم، وكل يوم أراها تستيقظ وتقوم بأشياء غريبة!
أحست علياء باهتمام جميع الواقفات حولها، فشعرت بالرضا، وأكملت بصوت منخفض لتضفي جوًا من الإثارة على كلامها: "في الأسبوع الماضي خرجت إلى الحديقة وأمسكت بالرفش وردمت مئات الزهور الجميلة بأكوام من طين، ولما سألتها ماذا تفعلين؟! نظرت إلي نظرة باردة ولم تجبني، ثم جاء أبوها وأدخلها، أما هذه الليلة فلن تصدقن ماذا فعلت، لقد رأيتها تخرج مسرعة في منتصف الليل إلى سيارة والدها، ثم تفتحها بالمفتاح وتكمل ليلتها نائمة فيها، وبعد قليل لحقت بها أمها واصطحبتها للداخل"



عندما توقفت علياء عن الكلام انتبهت إلى أن صديقاتها قد تقاربن حولها بحلقة مغلقة قريبة وقد ارتسم الاهتمام على وجوههن، لقد حانت اللحظة التي اعتادت أن تصرفهن عنها بعد كل قصة سخرية تسردها فقالت: "ابتعدن عني، تكدن تخنقنني، ألم تسمعن في حياتكن قصصًا عن المجانين؟ البقية في العدد القادم، تفرقن هيا."

انصرفنَ وقد ارتسم الغيظ على وجوههن، فشعرت بلذة التفوق، وعندما انفرجت دائرتهن وتكشَّف المرسم حولها وجدت نفسها وجهًا لوجه مع لونا، كانت تقف قريبة تعانق دفتر الرسم بكلتا ذراعيها وقد أسندت أنفها على سلكه الحلزوني واختفى نصف وجهها خلفه، كانت العدوانية تملأ عينيها فأحست علياء برعشة ولكنها لم تسمح لنفسها بالارتباك، بل أسرعت ورسمت على شفتيها ابتسامة السخرية التي طالما تدربت عليها كلما نظرت في المرآة، وعندما همت بالابتعاد بدأت الكلمات تخرج من فم لونا متسارعة كعيارات رصاص نارية:

"أنت تكذبين، كيف تجرُئين على الكلام عني بهذه الطريقة؟ من أين أتى ذهنك المريض بهذه التفاهات؟ أنت مجنونة حقاً"

خمدت الأصوات التي كانت تثرثر في جنبات المرسم، وساد الصمت فجأة، وانتظر الجميع جواب علياء التي كعادتها ضمت أصابعها العشرة وتخيلت كأن مخالب تنبت لها في نهاياتها، وهمت بأن تجيبها لكن معلمة (أعلام الرسامين) دخلت للتو وبيدها قرص "سي دي" وصرخت بحزم:

"أنزلن الستائر وعدن لأماكنكن، في هذه الحصة سنرى معًا فيلم "شغف الحياة" الذي يحكي عن حياة الفنان "فنسنت فان كوخ"، حسنًا، نعرف جيمعًا أن نذرلندا هي مسقط رأسه وأن.."

لم تسمع علياء بقية ما قالت المعلمة لأنها التفتت إلى مقعد لونا القريب منها وهمست:

"أنا لا أكذب، أنت لونا المجنونة"

إعداد: ماريا دعدوش - رسوم: منال الشعار

هل تملكين نفسك عند الغضب؟

أي هذه الخيارات أقرب إلى حياتك اليومية؟

١- في الصباح تجادلين أمك لأنها تعلق على طريقة لباسك، ثم تحتدين في المدرسة لأن صديقتك تأخذ من شطائرك دون إذنك، ثم مع المعلمة لأنها تضع لك علامة أقل من التي تستحقينها، ثم على الغداء مع أخيك الصغير لأنه يملأ المكان بالفوضى، ثم مع أبيك لأنه يريد أن يشاهد الأخبار في منتصف مسلسلك المفضل.

٢- اليوم غضبت من حب الشباب في وجهك ورميت ذلك المرهم الزائف، وبالأمس أغلقت الباب بعنف لما سخر أخوك من طريقة كلامك، وأول أمس احتجت نصف ساعة قبل النوم لتهدأي بعد فشل قالب الحلوى الذي كنت تعدينه لرحلة المدرسة.

٣- في الأسبوع الماضي ضربت المكتب بيدك عندما أدركت صعوبة حصولك على علامة جيدة بالرياضيات.

عند إجابتك لمن يقف أمامك:

١- تندمين كثيراً على عصبيتك.

٢- يحدث أحياناً أن تجيبي بعصبية.

٣- لا تذكرين تماماً متى آخر مرة أجبت بعصبية.

الأشخاص المنطقيون قليلون حقاً ولا نصادفهم إلا قليلاً:

١- أشعر أحياناً أن أكثر الناس يحملون رأس قرنبيط بدلاً من الدماغ، وهذا بصراحة يدفعني للجنون.

٢- أستطيع أن أتحمل وجهة نظر الآخرين العبثية أحياناً، ولكني أشعر أن رأسي يغلي غيظاً.

٣- يتصرف الناس كما يروق لهم ويناسبهم ولو كان ذلك بعيداً عن المنطق، وهذا أمر أتوقعه لذلك عندما أصادف شخصاً منطقياً فإني أتمسك بصداقته.

تشاجرت مع صديقاتي لأنهن ذهبن للمول بدوني

١- لا أذكر تماماً ماذا قلت لهم، لكني كنت فعلاً غاضبة وملأ صراخي المكان.

٢- أخبرتهم أني استغنيت عن صداقتهن وأنهن لسن صديقات حقيقيات، وأنهن أنانيات، وكم أندم على كل الأشياء الجميلة التي قدمتها لهن، وأن أملي قد خاب فيهن فعلاً.

٣- سألتهن إن كان لديهن سبب حقيقي لعدم إخباري، وفكرت أن أبحث لي عن صديقات يستمتعن بصحبتي كما أستمتع بصحبتهن أيضاً.

بعد أن أتشاجر غاضبة مع صديقتي فإني:

١- أتركها وأنا متضايقة ومحبطة.

٢- أتركها وأنا غير مبالية.

٣- أتركها وأنا أشعر بالرضا والارتياح.

"لاتعصبي، طولي بالك"

١- ما أكثر ما أسمع هذه العبارة.

٢- أحياناً أسمع هذه العبارة.

٣- ما أقل ما أسمع هذه العبارة.

أعطي لنفسك درجتين عن كل خيار أول تختارينه و٤ درجات عن كل خيار ثان و٦ درجات عن كل خيار ثالث. لو كان مجموعك (١٢ - ١٨) فلديك مشكلة في السيطرة على غضبك، فارجعي للعدد السابق لتتعلمي كيف تملكين نفسك عند الغضب.

وإذا كان مجموعك (٢٠ - ٢٨) فأنت تخرجين عن طورك في بعض الأحيان، ولا يضر أن تمارسي التقنيات التي طرحناها في العدد السابق للتغلب على ذلك، أما إذا كان مجموعك بين (٣٠ - ٣٦) فأنت تتمتعين بالحلم، والحلم نعمة يمنها الله على الإنسان، قليلون جداً من يتمتعون بها، هنيئاً لك.

كانت ألمى سريعة الغضب، وكلما غضبت خرجت من فمها تلك الكلمات كالبركان وجرحت شعور كل من أوقعه حظه التعس في طريقها. وكم كانت تندم بعد ذلك، وتهدر كبرياءها في محاولاتها لإرضاء الناس الذين أحزنتهم، فكانت تضطر أحياناً لشراء الهدايا لهم، لكنها كانت تتفاجأ بهم يذكرونها كم جرحت مشاعرهم ذات يوم، فطلب إليها أبوها أن تدق مسماراً في الشجرة كلما جرحت مشاعر أحدهم في نوبات غضبها لمدة أسبوعين، وبعد مرور أسبوعين كان جذع الشجرة مليئاً بالمسامير! بعد ذلك طلب أبوها منها أن تنزع مسماراً من الشجرة كلما طيبت خاطر أحدهم بعد ثورة غضب، وبعد أسبوعين كانت الشجرة خالية من المسامير، فاصطحبها أبوها إلى الجذع وقال: "حدقي ملياً بهذا الجذع، ماذا ترين؟"

- لا أرى شيئاً!
- انظري جيداً، ألا تشاهدين ثقوباً مكان المسامير التي انتزعتها؟
- فعلاً.. هناك ثقوب كثيرة، الآن فقط أراها!
- حسناً، عندما تغضبين من الآخرين فكأنك تطرقين كبرياءهم بالمسمار، وعندما تعتذرين منهم فكأنك تنتزعين ذلك المسمار منه، لكن بعد انتزاعه يبقى ذلك الأثر البسيط الذي قد لا يمحى، وهذه هي المرارة التي يشعرها الناس كلما تذكروا كم جرحت مشاعرهم يوماً.. فاغضبي بشكل عقلاني وهادئ، وقللي من نوبات الغضب على الآخرين، لأن المرارة من الصعب أن تختفي.



أنامل ذكية

شجرة الصداقة

إعداد: أليسار [illegible]

إن رسم شجرة للعائلة هو تقليد جميل يعرفنا بأقاربنا وأجدادنا الأولين بتسلسل أنيق وشكل جميل، فما رأيك أن نصنع اليوم شجرة تضم صور أعز صديقاتك.



كل ما تحتاجينه هو:

كرتون أخضر سميك - قلم - مسطرة - مقص - كرتون ملون قلم تخطيط فضي - صور شخصية صغيرة لصديقاتك - صمغ.

والآن لنبدأ:



ارسمي شكل شجرة على الكرتون الأخضر ثم كرري رسم جذع الشجرة مرة ثانية بنفس القياس



قصي الشكلين



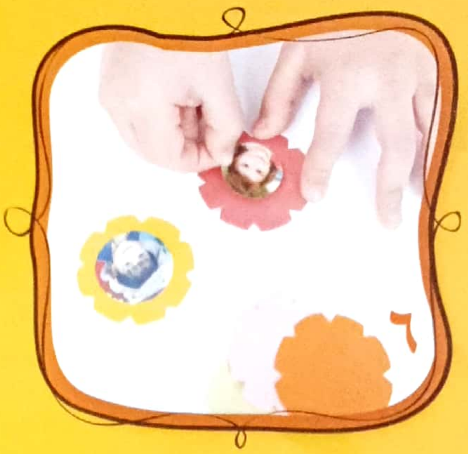
ارسمي خطاً مستقيماً في منتصف الجذع بطول ٨ سم وكرري رسم نفس الخط على شكل الجذع الثاني لكن بشكل معاكس ثم قصي الجذعين حتى نهاية الخط فقط.



والآن ارسمي أشكال زهور على الكرتون الملون ثم قصيها



استخدمي القلم الفضي لرسم أغصان الشجرة بشكل زخرفي بسيط



قصي الصور بشكل دائري
مناسب لحجم الزهرات ثم
قومي بإلصاق الصور في
منتصف الزهرات الملونة

والآن الصقي الزهرات على الشجرة
بشكل متناسق مع الزخرفة التي رسمتها





وأخيراً قومي بتركيب جذع الشجرة وذلك
بإدخال الجذعين بشكل متقاطع حتى نهاية
الشق الطولي ليكتمل شكل قاعدة الشجرة
ولتقف بشكل عمودي على الطاولة

إليك الآن شجرتك الجميلة وعليها صور
جميع صديقاتك الزهرات العزيزات.

تستطيعين تعليقها على
الجدار بنزع الطرف الثاني
للجذع وجعلها مسطحة ثم
تثبيتها على لوحة كرتونية
من لون ثان وتزيينها



عالم غريب

إعداد: زينة جوخدار - رسوم: خالد شق



أنا دودة مخملية أعرف باسم (بيريبيتاس)، لدي جسم ناعم جداً ورأس يشبه رأس الحلزون وعشرات الأرجل، لست حشرة كما أنني لست دودة، هناك شيء مشترك بيننا، أسكن الغابات وحركتي بطيئة جداً، ولكن هذا لا يعني أنني لا أستطيع الصيد، بالعكس، فلدي طريقة مذهلة في السيطرة على فريستي.. فأنا أقذف فريستي بسائل لزج شفاف أطلقه من جانبي فمي، وهذا السائل يتصلب بمجرد تلامسه مع الهواء، وهذا يعني حبس الفريسة وجعلها عاجزة عن الحركة، وعندها فقط أقوم بالاقتراب منها وأكلها دون أي مقاومة..



أما بالنسبة لي فالمشكلة أن الزواج أصبح شيئاً صعباً ومكلفاً، خاصة عندنا نحن معشر الذباب الراقص، فعندما نبحث عن عروس ونتقدم لخطبتها، علينا أن نقدم لها هدية ثمينة، هل تعرفون ما هي؟ حسناً علينا أن نبحث عن حشرة حية ونلفها بخيوط من حرير لتصبح شرنقة، ثم نقدمها عربون محبة، وننتظر الرد.. ولكن المشكلة تكمن في إيجاد تلك الحشرة، وفي أحيان كثيرة لا نستطيع إيجادها، وعندما نيئس نحضر ورقة شجر أو غصناً ونلفه بخيوط الحرير ليغدو كما الشرنقة ثم نقدمها لعروسنا، ولكن المشكلة هنا تكمن في اكتشاف العروس للخدعة.. الحل الأمثل عندها هو الهرب!..

اسمي يرقة أسد المن، ومن اسمي يمكنك
أن تستنتجي أن طعامي المفضل بالدرجة الأولى هو
حشرة المن .. والمشكلة في طعامي هذا أن حوله حماية شديدة،
والذي يحميه هو النمل لأنه يمده بالغذاء السكري الذي يفرزه جسمه ..
وليس لي من حيلة في اقتناص طعامي إلا بالتنكر .. كيف؟
حسناً لأستطيع الاقتراب من حراس المن أقوم بستر نفسي بالقشرة التي
تطرحها حشرة المن عن جسمها ثم أدخل إلى المكان
الذي يوجد فيه الكثير من الطعام (أقصد الكثير من المن)،
وعندما تأتي النملة لتتفحص الغرباء لا تستطيع
التفريق بيني وبين حشرة المن الحقيقية
لأنني ألبس لباسها.



تاريخ الطب

إعداد: زينة جوخدار - رسوم: منال الشعار

الطب في العصور الوسطى

لم يتطور الطب في العصور الوسطى أبداً، كما كانت الحال في روما القديمة واليونان ومصر، فبعد زوال هذه الحضارات لم يتطور الطب بنفس الزخم حتى القرن السابع عشر والثامن عشر، ففي بريطانيا على سبيل المثال، قاموا بتدمير كل ما يتعلق بالرومان، حيث دفنت الفيلات الرومانية لأن البريطانيين القدماء اعتقدوا بأنها تحتوي على أشباح وأرواح شريرة. ومع مثل هذه التصرفات، ليس من الغريب أبداً أن يهملوا كل ما يتعلق بالطب الروماني.

وقد تطورت جامعات في القرن الرابع عشر في أوروبا الغربية وصنفت كمدارس للطب، حيث يمكن للطلاب أن يدرسوا تحت إشراف طبيب متخصص، كجامعة مونبلييه مثلاً، وكان تشريح الجثث معتمداً، ولهذا لم يكن دارسي الطب في العصور الوسطى جاهلين تماماً بجسم الإنسان. وكانت تقام مناظرات طبية، كما أن بعض المدارس كانت تشجع طلابها لتحدي أفكار أبوقراط وغيره من الأطباء القدماء، أي أنه يمكن القول بحدوث تقدم بسيط جداً في تلك العصور.

ولكن غَرقُ الطب في الخرافات وهيمنة الكنيسة الكاثوليكية الرومانية في تلك الأيام على توجه الطب كان مدمراً، إذ إن أي توجه مختلف عن توجه الكنيسة في تلك الأيام، كان يمكن أن يودي بحياة صاحبه الذي كان غالباً ما يتهم بالهرطقة. ولذلك فعندما قررت الكنيسة بأن المرض هو عقاب من الله لذنب ارتكبه المريض، كان هناك القليل جداً ممن يمكن أن يعترض على قرار كهذا. وقد كان الأطباء في ذلك الوقت متأثرين جداً بالطبيب الإغريقي غالين حتى بعد ١٠٠٠ عام من موته. وكتاب موندينو للتشريح واسمه "أناتوميا" لا يزال يعتمد على المراقبة والملاحظة التي وضعت من قبل غالين هذا وكتاب إغريقيين آخرين.

تشخيص المرض:

لم يعرف أحد ما الذي يسبب المرض، فبالنسبة للكنيسة الكاثوليكية كان عقاباً من الله، وكان أول تشخيص حقيقي لأعراض مرض الجدري من قبل الرازي الطبيب المسلم، وقد استخدم بول الإنسان للمساعدة في تشخيص المرض، إذ كانوا يعتمدون على لونه لتحديد نوع المرض، وحتى ذلك الحين كان الأطباء يعتقدون بأن عدم التوازن بين أخلاط الجسم تلعب دوراً كبيراً في حدوث المرض، وعندما يحدث هذا:



كانت تطبق عدة أنواع من العلاج كالحمية، أو الشراب، أو الحمام الساخن (حيث يزداد التعرق)، أوالتطهير أوالتقيؤ، أو إراقة الدماء، ويجب أن يخضع المريض للعلاج في الوقت المناسب وإلا تثبت المرض.

وقد كانت إراقة الدماء علاجاً للعديد من الأمراض، فقد كانوا يعتقدون أن سبب العديد من الأمراض زيادة كثافة الدم في الجسم، وإراقته هي العلاج المناسب. وعندما كانت الحاجة تدعوا لإراقة الكثير من الدم كانوا يقطعون وريداً، وإن كانت الحاجة إلى إراقته قليلة، كانوا يستخدمون العلقة. وقد تأثر تشخيص الأمراض في تلك الفترة بعلم التنجيم، وقد وضعت مخططات طبية تعلم الأطباء كيف يتعاملون مع مواليد أبراج معينة، فمثلا مواليد برج الحمل يجب ألا يتعرضوا لأي شق في الرأس والوجه ويجب ألا يجرح أي وريد في الرأس، أما مواليد برج الثور فيجب أن يتجنبوا أي شق في الرقبة والحنجرة ويجب ألا يحدث جرحاً في تلك المناطق، وهكذا... وقد كانوا يعتقدون بأن للقمر والكواكب دوراً مهماً في الصحة الجيدة، كما كانوا يعتقدون بأن جسم الإنسان والكواكب يتكون من نفس العناصر وهي (التراب، النار، الهواء، والماء).



ولكي يعمل الجسم جيداً، يجب أن تكون هذه العناصر الأربعة متناغمة ومتوازنة. كما كانوا يعتقدون بأن للقمر تأثيراً كبيراً على السوائل في الأرض، وتأثيراً إيجابياً أو سلبياً على هذه العناصر داخل أجسامنا، والشفاء من الأمراض كان لا يزال بسيطاً ويعتمد على الأعشاب، وعلى طرق أخرى غريبة. وفي أيام انتشار الطاعون (الموت الأسود) كان بعضهم يعتقد بأن آثامهم هي سبب المرض، ولكي يظهروا ندمهم ويتوبوا من أخطائهم كانوا يؤلمون أنفسهم، ومنهم من كان يضرب نفسه ليظهر حبه لله وندمه على آثامه، ولكن أياً من هذا لم يكن ليشفيهم من الطاعون.





إعداد: نوار الجمالي - رسوم: رندة عبود

العالم الافتراضي

أمي تطلب مني باستمرار أن أخفف من الوقت الذي أمضيه في التواصل عبر الأجهزة الإلكترونية وتقول إنها مؤذية وتبعد الناس عن التواصل الاجتماعي الحقيقي. هذا ليس صحيحاً بل على العكس، أشعر أنني بت أكثر قرباً من صديقاتي لأنني أتواصل معهن باستمرار، ونتبادل الرسائل والتعليقات والصور المضحكة وغيرها من المعلومات.

أشعر أنني أستطيع التعبير والكلام بحرية أكثر عبر الشاشات، حيث لا يصيبني الارتباك ولا يقاطعني أحد. كما أنني لا أمضي الوقت كله بالحديث والتواصل مع الصديقات كما تقول أمي، بل أمضي بعض الوقت في البحوث وحتى في قراءة الكتب. تقول أمي إن الكتاب أفضل من الشاشات، لكن هذا غير صحيح، الكتب تحتاج لمكتبة وأماكن مخصصة، أما الكتب التي أقرؤها عبر الشاشة فهي لا تحتاج لمكتبة ولا تحتاج لشيء بالمرة.

أخبرتني أمي حين كنت صغيرة أن جدي رحمه الله كان يوبخها بسبب الكتب الكثيرة التي تقرؤها يومياً، وكان يتهمها بالعيش في عالم خيالي يبعدها عن التواصل مع الناس، وقد تبين مع مرور الوقت أنه كان على خطأ...

يا له من عالم مليء بالمتناقضات.





ابنتي تكاد تغرق في العالم الافتراضي، إنها تمضي الوقت بالحوارات السطحية وتبادل النكات والمعلومات البسيطة. أعرف أن هذا مسلٍ ولكن ما فائدة النكات والصور المضحكة إن كانت تحتاج لصديقة تساندها في محنة أو موقف صعب؟

لا أعني أنني أريد أن تبقى ابنتي بعيدة عن العالم المعاصر وغريبة عن التطور الإلكتروني، فأنا أعرف تماماً أن مصادر البحث والكتب والكثير من الفوائد باتت في متناول الجميع بفضل هذا التطور، كل ما أريده هو تقليص الوقت الذي تستهلكه في ذلك كي لا تؤذي نظرها ودماغها.

أبتسم كلما تذكرت كيف كان أبي رحمه الله يقول نفس الكلام عندما كنت أقرأ الكثير من الكتب في طفولتي، كان يقول إن الكتب تضعف نظري وتبعدني عن أقاربي وأصدقائي. على كل حال سأحاول الاستفادة مما قرأته في الكتب وسأحاول مساعدة ابنتي على التواصل أكثر عن طريق دعوة الصديقات للبيت وتشجيعهن على التشارك بالهوايات والألعاب العائلية المسلية، وربما أقترح عليهن مناقشة كتاب أو بحث عن موضوع يهمهن.. تعلمت من الكتب أن أبتكر الحلول الإيجابية وهذا ما سأفعله مع ابنتي إن شاء الله.

مهنة وسر

مديرة مركز معالجة السموم

ما الذي
جعل عمتي تصبح طبيبة؟
ومتى عرفت خالتي أنها
تحب التدريس؟ لا أعرف شيئاً عن إدارة
الفنادق، ولم أسمع عن هندسة الكيمياء من قبل...
كيف أعرف إن كان تصميم المجوهرات يناسبني أم علم
الآثار؟ إن كنت أرغب أن أكون مذيعة فهل أحتاج
لدراسة الرياضيات؟ في كل عدد نتعرف إلى صاحبة مهنة
ونستمتع معها بتفاصيل عملها ودراستها، ربما
ساعدنا هذا كي نبني خطوة صغيرة في طريق
مستقبلنا واختيارنا...

إعداد: نوار جمالي
رسوم: منال الشعار

الاسم: كندة بقجه جي
المهنة: مديرة مركز معالجة السموم

حين كنت صغيرة أهدتني أمي لعبة الأدوات المخبرية فأصبحت لعبتي المفضلة، كنت أحب خلط المواد مع بعضها ومراقبة تغيراتها، كما كنت أتفحص كل شيء تحت عدسة المجهر، جناح فراشة، إبرة نحلة، حبة ملح، بلورة ثلج.. باختصار: كل شيء.. وحين كنت أفعل ذلك كنت أتخيل نفسي عالمة كيمياء أصنع الأدوية والكثير من المواد المفيدة لإنقاذ البشرية. كنت ألتقط الحشرات وأفحصها عن قرب دون خوف، وكنت أسأل عن أسماء النباتات وأنواعها وكل ما تقع عيني عليه، ومع التدريب صرت أعرف كيف أحمي نفسي من معظم أخطارها



أذكر تماماً كيف أصابتني الحيرة عندما أردت اختيار دراستي الجامعية. كنت أحب الكيمياء والطب والعلوم الطبيعية بالقدر نفسه، لذا نصحني أبي أن أدرس الصيدلة لأنها تتضمن الكثير مما أحب. وهذا ما حصل فعلاً فقد درست الصيدلة واستمتعت كثيراً بالمخابر وحلقات البحث العملية التي تتضمن التقاط الحشرات والعقارب وفحصها تحت المجهر على عكس الكثير من صديقاتي لأنني معتادة على ذلك كما أخبرتكم، وأكثر ما كان يثير اهتمامي هو أبحاث السموم.

عملت بعد التخرج في صيدلية وكانت أيامي عادية إلى أن زارتني الأستاذة التي كانت تدرسني علوم السموم في الجامعة، ولأنها تعرف شغفي بتلك العلوم رشحتني للعمل معها في مركز قيد الإنشاء غايته حماية الناس من أخطار السموم وتأمين علاجها. سارعت للموافقة وانغمست في العمل بحماس. كان علينا تهيئة كل ما يلزم لافتتاح المركز: معلومات كاملة عن السموم وعلاجاتها (النباتات والحشرات والمواد الكيماوية بالإضافة إلى الغازات الطبيعية والصناعية وغيرها). وكذلك علينا نشر التوعية والمعلومات للحماية من مختلف أنواع السموم خصوصاً ما يوجد منها في البيوت (مثل مواد التنظيف)

أجمل ما
في عملي هذا أنه عمل
نبيل، علينا أن نعمل باستمرار
على زيادة خبرتنا ومعلوماتنا
وعلينا أن نكون دوماً جاهزين
لإنقاذ من يحتاجنا. هذا العمل
خال من الأنانية لأننا لا يمكن
أن ننجح به إن لم نتبادل
المعلومات والخبرات ونتعاون
بالحد الأقصى. تعاوننا في
مساعدة الناس والسيطرة على
الخطر يجعلنا فخورين وسعداء
بإنجازاتنا ويجعلنا أسرة كبيرة
نشيطة مثل مملكة النحل.

أما
أكثر ما يقلقني في عملي
فهو الإحساس بأن كل ما أعرفه لا
يكفي، إذ لا يمكن لأحد منا أن يعرف
كل شيء عن كل شيء، ولا بد من تكامل
المعلومات والخبرات كي نكسب ثقة الناس
ونقوم بدورنا في حمايتهم.
ومن جديد أقول لكم هذا العمل
ينجح بقدر نجاح فريق العمل
وتكامل جهوده.









أسرار المهنة... لا تبوحوا بها لأحد

تختلف أنواع
الحشرات من بيئة
إلى أخرى، لهذا كان
علينا جمع عدد كبير
من العقارب المنتشرة في
منطقتنا كي ندرس ونحلل
سمومها ونركب الترياق
المناسب لمعالجة لسعاتها.
وفي أحد الأيام وقعت عبوة مليئة
بالعقارب في المختبر وكان علينا أن نجمعها كلها دون أن
نتعرض للسعاتها.. كان منظراً مرعباً بصراحة لكننا نجحنا
في المهمة.
يحتار الناس أحياناً ولا يعرفون ما هو عملنا بالضبط لهذا
اتصلت بنا سيدة في يوم من الأيام وطلبت منا إنقاذها
لأن هناك نحلة تطير في بيتها.
هناك بعض النباتات السامة الموجودة في بعض
البيوت، كنباتات زينة مثل نبات الدفلة ونبات أم
كلثوم. وكثيراً ما تسبب التسمم خصوصاً
للأطفال الصغار.

تسالي

أين نور؟

زار بدر ونور الأهرامات ولكنهما تاها داخل الأهرامات فهل يمكنك إيصال بدر إلى نور الخائفة؟



الحلول:

من كلمة إلى كلمة

سحر - سمر - نمر
نهر - نهم - وهم

ما هي الجملة؟

والسيف والرمح
والقرطاس والقلم

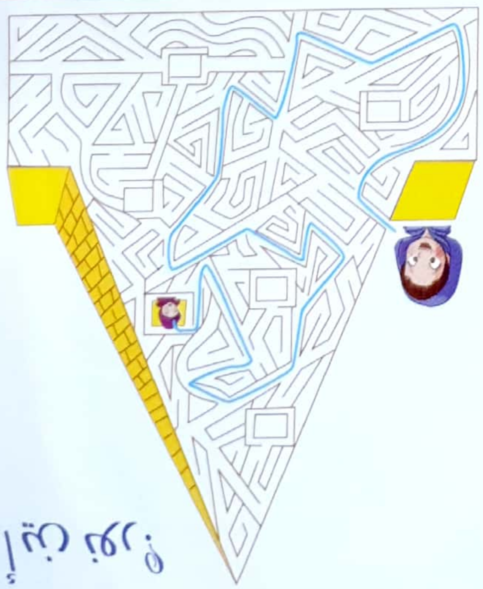
ما هي الشيفرة؟

د و س ز ش ح
أو ش و ز د ح س

أين الغرفة؟

الغرفة الثانية من اليمين
الموجودة في آخر صف

أين نور؟





حيل سحرية

رسوم: علي ملش

أنا وصديقاتي

ضعي كأساً فارغة أمام قطعة كرتون كتب عليها مثلاً: أنا، ثم ارسمي قربها صورة لقلب، ثم ارسمي داخله أسهماً متجهة من اليمين إلى اليسار، وإلى يسار القلب اكتبي كلمة صديقاتي، كما هو واضح فالأسهم الموجودة على الكرتونة يشير اتجاهها إلى الصديقات، وعندما تضعين الكأس أمام الأسهم ستبقى الأسهم بنفس الاتجاه بالطبع، ولكن!! صبي الماء داخل الكأس أمام صديقاتك وستتحول رؤوس الأسهم للاتجاه المعاكس، لتصبح صديقاتك يحبون أنا!! أليست حيلة طريفة؟ ولكن كيف حدث هذا! ما الحيلة في الماء! عندما تصبين الماء داخل الكأس، تتحول الكأس إلى عدسة معاكسة وتبدو الأسهم من ورائها كما لو أنها تشير إلى الجهة العكسية، الصعوبة هنا أنه ينبغي عليك النظر مباشرة إلى الكأس لتري الاختلاف، وعليك النظر من زاوية ضيقة جداً. ولحل هذه المشكلة عليك أن تصنعي خلفية منحنية وترسمي عليها عدة أسهم صغيرة كما هو موضح في الرسم وتضعيها خلف الكأس، وكلمتا أنا وصديقاتي ستغلق المشهد حول الكأس بحيث لا يظهر الشكل الحقيقي لطريقة رسم الأسهم، وهكذا سترى صديقاتك الأسهم المعكوسة من أي زاوية ينظرن منها.







موضة تناسبي

إعداد: ماريا دعدوش



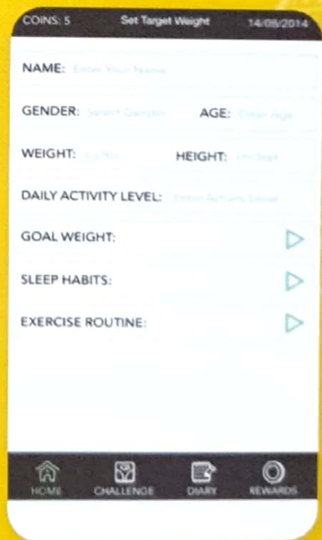
تطبيق مدرب الوزن أو coach weight

هل تتناسب ملابس الموضة مع جسمك؟
تطبيق اليوم للفتيات الراغبات بتخفيض الوزن بشكل مدروس
هناك العديد من التطبيقات التي تعتني بتخفيض الوزن لكن
تطبيق "كوتش ويت" يمتاز ببساطته الشديدة

من منا لا تود أن تعرف كيف سيكون شكلها إذا
خسرت بعض الكيلوغرامات غير المرغوب بها؟
تطبيق مدرب الوزن يتيح لك ذلك:



أول مايصادفك لدى تشغيلك التطبيق
هو قائمة تتطلب منك إدخال اسمك
وجنسك وعمرك ووزنك وطولك

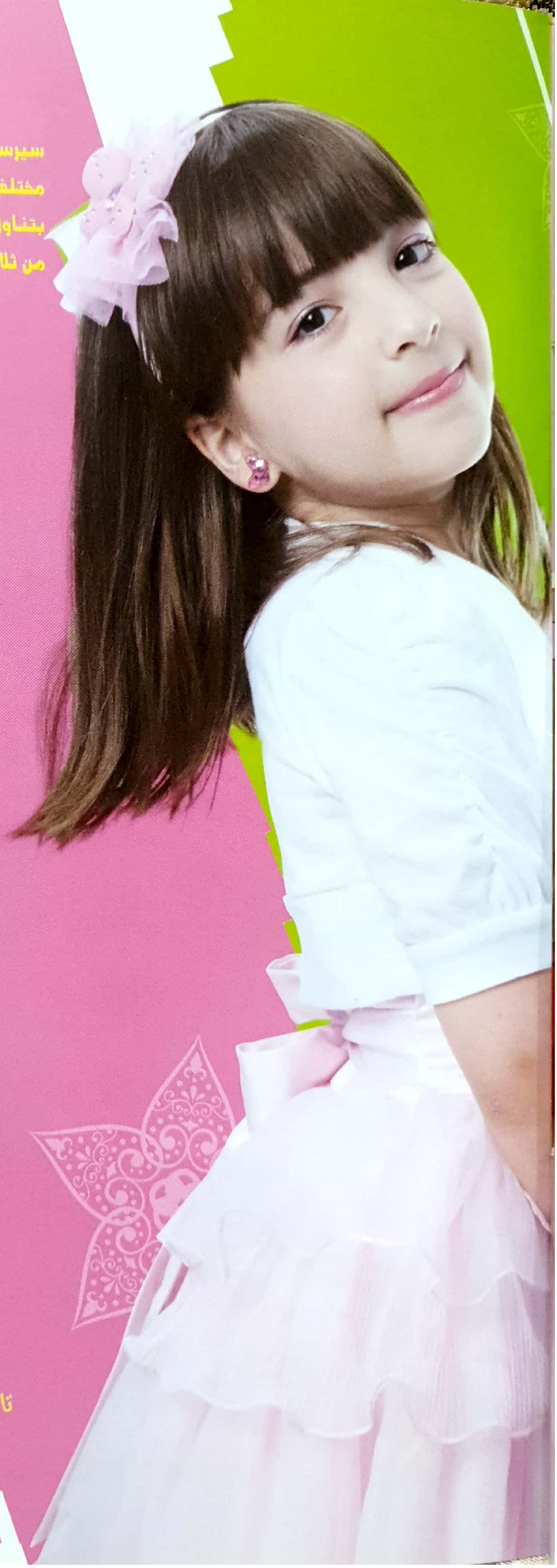




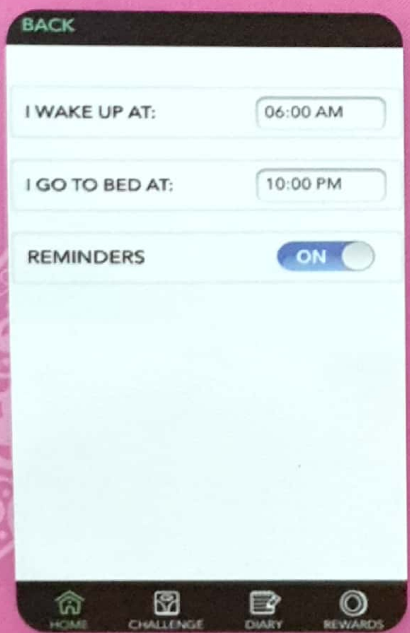
وعندما تصلين لمربع الوزن، تظهر لك قائمة تكتبين فيها كم كيلوغراماً تودين أن تخسري، وخلال أية مدة زمنية، وعلى هذا الأساس يخبرك هذا التطبيق بمقدار الحريرات التي عليك الا تتجاوزيها يومياً، وفي هذا المثال يهدف صاحب التطبيق إلى خسارة كيلوغراماً واحداً خلال أسبوع فسمح له التطبيق بتناول ٧٦٤ حريرة يومياً



سيرسل لك هذا التطبيق تحديات مختلفة، فقد يتحداك هذا الأسبوع بتناول (٤ ـ ٦) وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.



ولأن عادات النوم لها علاقة وطيدة بالاستقلاب والصحة سيطلب منك هذا التطبيق إخباره بعادات نومك. عندما تضغطين على زر، سيظهر لك جدول يتعلق بعادات نومك، وعليك أن تدخلي في المربع الأول ساعة استيقاظك، وفي المربع الثاني ساعة نومك، ثم عليك تشغيل منبه يذكرك بساعة نومك واستيقاظك.



مازال لدى كوتش ويت الكثير.
تابعينا لنتعرف على المزيد منه في العدد القادم.

حمقمق

حمقمق ونصف الدار..

سيناريو: وداد عياش - رسوم: راتب الزهيري




إلى تجار السوق.. سنضرب عصفورين بحجر واحد
سنشتري النصف الذي يملكه أبو الكرم..
ومن أين لنا بالمال؟!
هذا هو العصفور الثاني يا ولد..
سنحصل على المال من بيع نصف الدار الذي لنا..
؟!!
نبيع نصفنا لنشتري نصفه.. أرأيت.. هكذا يكون الذكاء والفطنة!
يا إلهي.. يا إلهي!

أنا أنمو

الاكتئاب

إعداد: سلمى اللحام

أشعر بالحزن والهم في أغلب الأوقات... لم أعد أستمتع بالأشياء كما كنت فيما مضى.. أشعر بأني بلا فائدة ولا أحد يحتاجني.. أشعر بالإرهاق دون سبب.. أشعر باليأس من المستقبل.

إن كانت هذه المشاعر تنتابك في غالب الأوقات فقد تكونين ممن يعانون من الاكتئاب.. لكن لا تقلقي لأن أعراض الاكتئاب تنتشر ما بين (١٣ــ٢٠)٪ من الناس

وهناك الكثير من المشاهير الذين أصيبوا بالاكتئاب: ونستون تشرشل، جورج و. بوش، هاريسون فورد، أبراهام لينكولن، إسحق نيوتن، لودفيج فان بيتهوفن، نابليون بونابرت، إرنست همنغواي

ما هو سبب الاكتئاب؟

قد يكون السبب (وفاة أحد المقربين - مشاكل مع الأصدقاء - مشاكل صحية - مشاكل مادية - العيش مع أفراد آخرين من الأسرة مصابين بالاكتئاب - الفترة الانتقالية من فترة المراهقة إلى سن الرشد - تراكم المشاكل لدرجة عدم التحمل - عوامل جسدية مثل قصور الغدة الدرقية - سبب داخلي دون مسبب خارجي - ميل وراثي)

ما هو الحل؟

يمكنك علاج الاكتئاب بالانتباه إلى نمط الحياة والروتين اليومي:

وإليك بعض النصائح التي تستطيعين اتباعها للتخلص من الاكتئاب:

١) قومي ببعض التمارين الرياضية ولا سيما في الهواء الطلق.

٢) تناولي طعاماً صحياً، وقللي من الوجبات السريعة فقد أثبتت دراسة حديثة أن أكثر من ٥٠٪ من مدمني الوجبات السريعة يصابون بالاكتئاب.

٣) هناك بعض الأطعمة تخفف من الاكتئاب مثل: المكسرات والفواكه والخضروات البرتقالية كالبطاطا الحلوة والجزر والكوسا والقرع والفلفل والعدس والحمص.

أما "الشوكولا" فيفضل أن تكون سوداء لأن سعراتها الحرارية منخفضة، حوالي ٣٠ غرامًا فقط.

٤) غيري روتين حياتك وقومي بنشاطات ممتعة (سفر - رحلات...).

٥) تقربي من الله عز وجل عن طريق: المحافظة على الصلوات - قراءة القرآن - الإكثار من الأدعية (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال).

٦) تفاءلي وأحسني الظن بالله: تفاءلوا بالخير تجدوه.

٧) ولا تنسي الابتسامة: فقد أثبتت إحدى البحوث العلمية أن الابتسامة تؤثر على الشرايين التي تغذي المخ بالدم فيزداد تدفقه إليه مما يبعث في النفس الهدوء والإحساس بالبهجة والسرور.

٨) اشغلي نفسك بعمل مفيد وقراءة الكتب.

٩ أخرجي من قلبك الحسد والغل والبغضاء والعدواة.

١٠ انسي الماضي وأحزانه والمستقبل وأوهامه واهتمي بالحاضر فقط.

١١ لا تتطلعي الى ما عند الآخرين وانظري إلى من هو دونك واحمدي الله على كل شيء.

١٢ ازرعي في عقلك فكرة أن الحياة قصيرة فلا تعكريها بالهم والحزن.

١٣ اجلسي مع نفسك قليلاً وابحثي عن الأسباب المباشرة لهذا القلق والتوتر والهم والحزن وحاولي حلها.

١٤ يمكنك أيضاً أن تضيفي بضع قطرات من الزيوت العطرية (الياسمين - الخزامى - الورد..) إلى الحمام أو ضعيها في وعاء من المياه الساخنة لتعطير الغرفة أو على منديل قماشي وتنشقي الرائحة.

١٥ لا تسترسلي مع الأفكار السلبية.

هل للآخرين دور في التخلص من الاكتئاب؟

يمكنك مشاركة من حولك من أصدقاء ووالدين وإخوة ومربين ومن هم أهل الاختصاص بالتخلص من الاكتئاب.

وذلك عن طريق:

الخلطة والمجالسة:

أظهرت إحدى الدراسات أن الصداقة تحميك من الاكتئاب، كما أن الأصدقاء يساعدون أيضاً في التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويعملون على تعزيز نظام المناعة، فالأصدقاء يشكلون حماية من الإجهاد والاكتئاب.

كما يمكنك مخالطة من كانوا يعانون من الاكتئاب واستطاعوا التغلب عليه فتستفيدين من خبرتهم. وباستطاعتك مستقبلاً أن تمدي يد العون لمن يعانون من الاكتئاب وتساعديهم بدورك.

الحوار وطلب الاستشارة النفسية:

استشيري من هو مختص ويمكنه أن يتفهمك ويقدم لك المشورة والدعم، واعلمي أن كبت هذه المشاعر والعواطف والأحاسيس في نفسك سيؤثر سلباً عليك، مما يزيد الأمور تعقيداً.

أخيراً: استمتعي بحياتك وبما وهبك الله من نعم، وابدئي كل يوم بابتسامة وتفاؤل واعلمي أن حياتك سفينة وأنت الوحيدة القادرة على الوصول بها إلى بر الأمان والسعادة.



رسائل وردود

بإشراف: رانية عيسى

كيف حالك يا فلة، اسمي ناريمان، ارجو ان تجيبيني على رسالتي هذه، لقد احترق منزلنا منذ شهرين، واعتقدت عندها أنني سأموت لا محالة، لقد غطى الدخان المنزل كله مما أدخل الرعب في قلبي، طلب أبي الإطفاء وبالفعل جاؤوا باسرع ما امكن واطفئوا الحريق.. الحمد لله لم يتاذ احد من العائلة، ولكننا لم نستطع إنقاذ اي شيء من أثاث المنزل او من اغراضنا الشخصية، لقد كانت صديقاتي متفهمات جدا لما حدث وساندوني إلى أقصى درجة وقريبا جداً سننتقل إلى منزل آخر، ولكنني خائفة من أن يحترق بيتنا الجديد أيضا، فما العمل عندها؟

عزيزتي ناريمان:

لقد أحزنني كثيراً ما مررت به، لقد كانت خسارتك كبيرة ومن الطبيعي جداً أن تحزني وأن يعتريك بعض الخوف.. لحسن الحظ أن الله أعطاك فرصة أخرى لتبدئي حياتك من جديد، أنت بأمان الآن والحمد لله، والانتقال إلى مكان جديد وبيت جديد سيقلقك قليلاً لأن الانتقال بسبب كارثة حلت بمنزلكم القديم، واحتمال حدوث حريق في المنزل الآخر ضئيل جداً، عليك أن تكوني أكثر ثقة بالله وبأن ما هو مقدر علينا مما هو خارج عن إرادتنا يحمل الخير الكثير، فالآن وبعد أن مررت بهذه التجربة عليك أن تضعي خططاً للأمان أينما ذهبت، فيمكنك الاقتراح على والديك وضع جهاز إنذار للحريق فهو مفيد جداً، وأن تقرئي عن كيفية اجتناب الأذى عند التعرض لمواقف كهذه فهذا مفيد جداً، من حيث كيفية الهروب من مكان يشب فيه الحريق وكيف يمكنك الاتصال بأسرع ما يمكن بالنجدة، وربما قرأت عن الاحتياطات الشاملة والإسعافات الأولية لضمان سلامتك وسلامة الأفراد من حولك ليس بسبب الحريق وإنما بشكل عام، (مثلاً عندما يتعرض صديق للاختناق، أو عندما يتعرض أحدهم للإغماء) وتعلمينها لمن هم في عمرك، فهذا سيكون مفيداً لك ولهم..

ثم إن صديقاتك سيستفدن من تجربتك هذه، فأنت وعائلتك من الناجين من كارثة حقيقية بعد احتراق منزلكم، وهذا يعد ميزة عليك أن تفيدي بها غيرك..

اطلبي من معلمتك أن تسمح لك بالكلام مع أفراد صفك لتشرحي لهم كيفية التعامل مع حالات كهذه وما عليهم فعله كي لا يتعرضوا للخطر، فالأشخاص الذين يتعرضون لأزمات كهذه يشعرون بتحسن عندما ينقلون تجربتهم للآخرين ويعلمونهم كيفية تجنبها.

أعرف أن ذاكرتك الآن تحمل الكثير من الألم خاصة وأنك خسرت الكثير من أغراضك التي فيها الكثير من ذكريات جميلة وأشياء محببة ورمز لفترة معينة تحبين الاحتفاظ بها، ولكن ألا ترين معي أنها في النهاية مجرد أشياء وأنه عليك شكر الله على سلامة عائلتك، فهم الأشخاص الذين تحبينهم وهم من ستكملين معهم مشوارك وستعيدون بناء أحلامكم من جديد، وربما بطريقة أفضل لأنكم الآن تقدرون ما هو معنى الحياة ومعنى تلك اللحظات الجميلة التي نعيشها كأسرة واحدة ونقدرها لحظة بلحظة..

صدقيني الوقت سيمسح تأثير هذه اللحظات المؤلمة من عقلك ولن يبقى منها إلا صور، فالزمن كفيل بالتعامل مع تلك الذكرى، وحتى ذلك الوقت كوني فعالة كما قلت لك، تحدثي إلى أقربائك وإلى صديقاتك وانظري إلى الأشياء الجميلة التي تنتظرك في المستقبل، وقدري النعمة التي أسبغها الله عليك فأنت على قيد الحياة وأمامك الكثير لتحققيه..

عزيزتي فلة:
في كل مرة أخرج مع صديقاتي في نزهة أو في نشاط ما، أو عندما نتعاون كفريق، يتشارك الجميع ويتحدثن مع بعضهن ويقضين وقتاً ممتعاً وأنا الوحيدة التي لا تشارك معهن، وأشعر وكأنهن يبقينني خارج المجموعة عن قصد، وأشعر وكأنني لا أتأقلم مع المجموعة فماذا أفعل؟

عزيزتي:

هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لتتأقلمي مع المجموعة بشكل أفضل، ليس من الضرورة أبداً أن تكوني الرقم واحد في الاحتفال أو النشاط، وأن تكوني المحرك الذي يدير كل شيء ويضفي الحياة عليه، ولكن عندما تشعرين بالوحدة وبأنك لا تتأقلمين مع الجو بشكل عام، أو شعرت بأنك مستبعدة عن النشاط الذي يدور حولك، فأسوأ شيء تقومين به على الإطلاق هو الجلوس بمفردك والانعزال عن المجموعة.. حاولي التواصل مع الفتيات من حولك، تحدثي مع فتاة ليست بالطبع محور الجلسة ومحط أنظار الجميع، اسأليها عن نفسها وأخبريها عن شيء حدث معك اليوم في المدرسة، واسكبي كأساً من العصير لك أو لها مثلاً..



هناك بعض الأشخاص الذين لا يرتاحون بالتعامل مع المجموعات الكبيرة، ويجدون الراحة في التعامل مع القلة القليلة من الأشخاص، في المرة القادمة التي تخرجين فيها برحلة مع صديقاتك أو في نشاط ما خططي لما يمكنك فعله في حال شعرت بالوحدة، فمثلاً أحضري وجبات خفيفة تشاركيهن بها، أو تذكري نكتة ما لتخبريهن بها، أو حادثة مميزة حدثت معك من ذكريات الطفولة، كما يمكنك اقتراح لعبة لطيفة كلعبة الذاكرة لتتشاركوا بها..

هناك الكثير من الاحتمالات اللطيفة التي يمكنك القيام بها لتتفاعلي مع المجموعة بشكل جميل..

أرجو لك التوفيق..

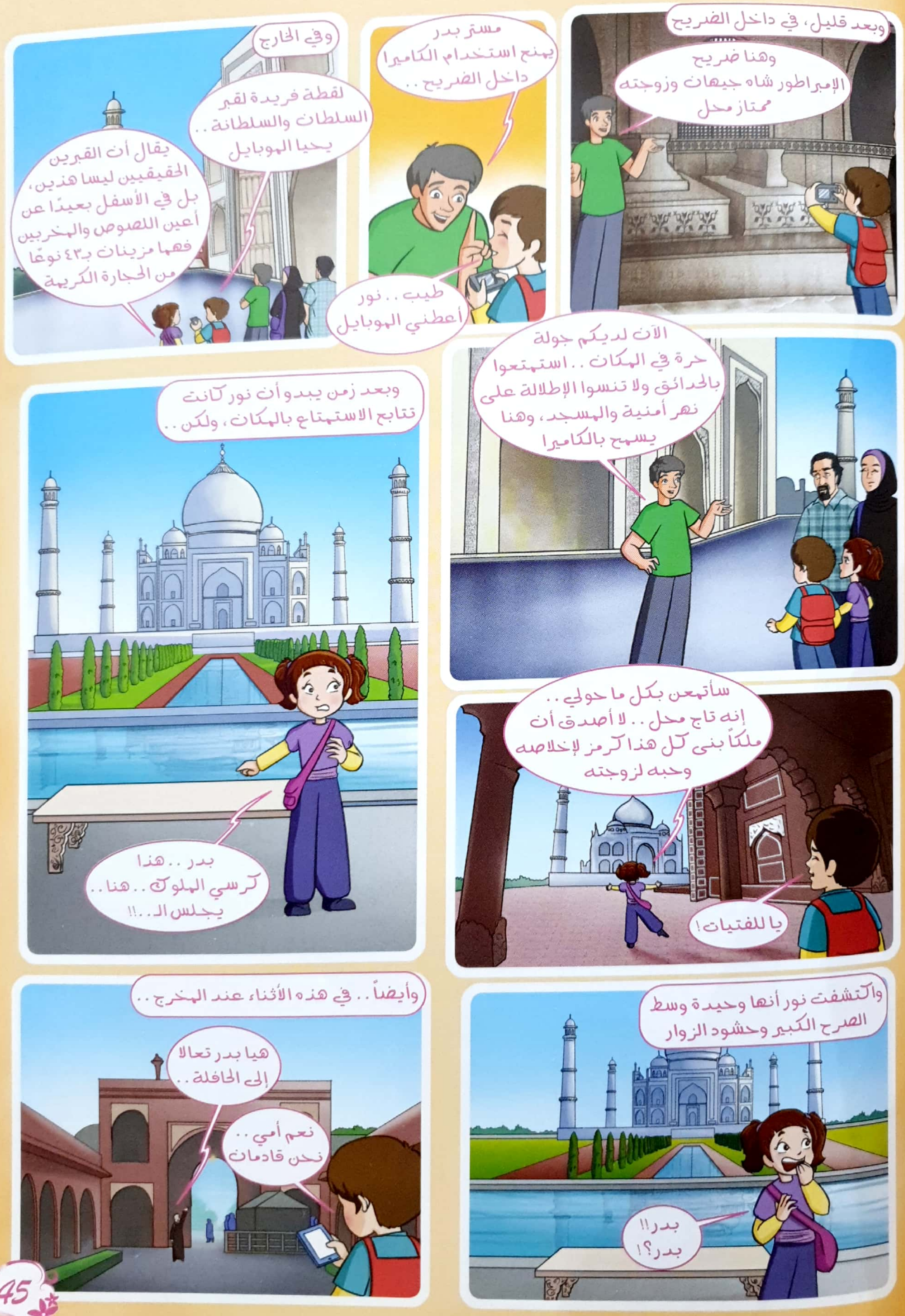
بدر ونور مع عجائب الدنيا

ضائعان في تاج محل (١)

سيناريو: وداد عياش - رسم وتلوين: منال الشعار

كانت رحلة بدر ونور هذه المرة مع العائلة في مجموعة سياحية لزيارة الهند، وهذا الصباح تحديداً كانا في مدينة أغرا لزيارة تاج محل، أكثر العمارات الإسلامية الهندية شهرة في العالم




وبعد قليل، في داخل الضريح
وهنا ضريح الإمبراطور شاه جيهان وزوجته ممتاز محل
مستر بدر يمنع استخدام الكاميرا داخل الضريح ..
طيب .. نور أعطني الموبايل
وفي الخارج
لقطة فريدة لقبر السلطان والسلطانة .. يحيا الموبايل
يقال أن القبرين الحقيقيين ليسا هذين، بل في الأسفل بعيدًا عن أعين اللصوص والمخربين فهما مزينان بـ٤٣ نوعًا من الحجارة الكريمة
الآن لديكم جولة حرة في المكان .. استمتعوا بالحدائق ولا تنسوا الإطلالة على نهر أمنية والمسجد، وهنا يسمح بالكاميرا
وبعد زمن يبدو أن نور كانت تتابع الاستمتاع بالمكان، ولكن ..
بدر .. هذا كرسي الملوك .. هنا .. يجلس الـ..!!
سأتمعن بكل ما حولي .. إنه تاج محل .. لا أصدق أن ملكًا بنى كل هذا كرمز لإخلاصه وحبه لزوجته
يا للفتيات!
واكتشفت نور أنها وحيدة وسط الصرح الكبير وحشود الزوار
بدر!! بدر؟!
وأيضاً .. في هذه الأثناء عند المخرج ..
هيا بدر تعالا إلى الحافلة ..
نعم أمي .. نحن قادمان


أرجو أن تكونوا قد استمتعتم بالجولة، ولكن يجب أن نسرع قبل أن يزداد الازدحام
وبالعودة إلى نور التي أدركت أنها تائهة
أين الجميع؟! أين هم!
وركب الجميع في الحافلة مع استعجال المرشد..
هيا سأتحرك..
لحظة.. هناك
وبعد تحرك الحافلة..
بدر!! أين نور.. نور
نور؟!.. نور؟ أين نور؟
حاولت الأم أن تتصل
الموبايل معها..
لا.. بل معي!!


يا إلهي .. يجب أن نعود!!
هذا صعب جداً، الازدحام كبير
أوقفوا الحافلة لن أتحرك دون ابنتي
ماذا سنفعل؟ يجب أن نعود..
وكان المرشد والسائق يتناقشان باللغة الهندية دون أن تفهم العائلة شيئاً
سيدي لن نستطيع التوقف قبل المحطة القادمة
ونور؟!
سنتوقف ونعود من أجلها
وفي هذه الأثناء كانت نور قد خرجت لتتفقد وجود الحافلة
الحافلة!!..
إنها ليست هنا!! معقول!!
ذهبوا وتركوني؟!
يتبع...

لمحات من القرآن

اللون الأخضر وتاثيره النفسي على الإنسان

يرد لفظ الخضرة في آيات القرآن الكريم في وصف حال أهل الجنة وما يحيط بهم من نعيم
قال تعالى: (متكئين على رفرف خضر وعبقري حسان)
قال تعالى: (عاليهم ثياب سندس خضر وإستبرق)
قال تعالى: (ويلبسون ثياباً خضراً من سندس وإستبرق)

ويقول علماء النفس: إن للون تأثيره الكبير في النفس الإنسانية، وقد أجريت تجارب متعددة بينت أن اللون يؤثر في إقدام المرء أو إحجامه، ويشعره بالحرارة أوالبرد، بالسرور أوالكآبة، وقد أصبحت المستشفيات تستدعي الأخصائيين لاقتراح لون الجدران الذي يساعد على شفاء المرضى وكذلك الملابس، وقد بينت التجارب والأبحاث النفسية أن:

- اللون الأصفر يبعث النشاط في الجهاز العصبي.
- اللون الأرجواني يميل بالأعصاب إلى الاستقرار .
- اللون الأزرق يشعر الإنسان بالبرودة .
- اللون الأحمر يشعر الإنسان بالدفء

ووصل العلماء إلى قرار قاطع بأن اللون الوحيد الذي يجلب السرور للنفس والانتعاش في الفكر هو اللون الأخضر، ومن أروع ما يدل على تأثير اللون الأخضر، تلك التجربة التي أجرتها مدينة لندن على جسر (بلاك فرايار) الذي يعرف بجسر الانتحار، إذ تقع أغلب حالات الانتحار من فوقه، فغيرت لونه الأغبر القاتم إلى اللون الأخضر فقلت حوادث الانتحار إلى الثلث فوراً.
فانظري إلى حكمة الله في خلق النباتات والأشجار بلونها أخضر المنعش.

من خواطر الشعراوي رحمه الله..



مساهمات القرّاء



صنع خروف جميل باستعمال أدوات بسيطة وغير مكلفة ابدأ

الأدوات المستخدمة:

جرائد - قطن - جلد أسود - كرتون أسود - عيون للخروف (متوافرة بالمكتبات) - مصاص - مقص - صمغ (مسدس صمغ) - لاصق ورقي

الطريقة:

١- لفي ورقة الجريدة حول نفسها لتكون شكلا بيضاوياً.
٢- وبالشريط اللاصق لفي الشكل البيضاوي.
٣- قطعي القطن على هيئة كرات صغيرة.
٤- وبمسدس الشمع الصقي الكرات على جسم الخروف.
٥- قصي مصاصة العصير إلى قطعتين متساويتين ثم قصي كل قطعة منهما إلى قطعتين متساويتين ليصبح لديك أربع قطع متساوية، وضعي في طرف كل منها قطعة صغيرة من لاصق الكهرباء الأسود.
٦- ثبتي الأربعة أجزاء كأقدام للخروف.
٧- وباستخدام الجلد الأسود أو (الكرتون الملون) قصي جزء ليكون وجه الخروف.
٨- وبعد لصقه ثبتي بالصمغ عيني الخروف.

إيناس
الجزائر - ١٣ سنة

العدد (٩٦)
قسيمة الاشتراك

الاسم: ....
السن: .... العنوان: ....
....
الفاكس: .... الهاتف: ....

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدداً تبلغ ١٥٦ ريالاً سعودياً أو ما يعادلها بالعملات الأخرى.. يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول.



أصدقاء فلة





لين سعد الدين
٤ سنوات - سورية



لوتس محمد
٨ سنوات - سورية



رند سامي
٨ سنوات



سيف محمد سلامي
سنتين - الإمارات العربية



لمار موفق
٧ سنوات



مزنة محمد سلامي
٤ سنوات - الإمارات العربية



هالة محمد الباشا
٩ سنوات - سورية



هبة جالي
١٢ سنة - المغرب



شادن أحمد
٦ سنوات - السودان



وجد الرواشدة
٧ سنوات - الأردن



يارا موفق
٧ سنوات



سارة بلقاسم
٧ سنوات - الجزائر


fulla
Milk Chocolate Bar
White Chocolate Bar
Milk Chocolate Bar
NewBoy© 2014. All Rights Reserved.
SWEETOON
نضيف المرح إلى الغذاء
/SweeToonPage
Rich
Smooth
Delicious


عروس البحر بيننا أخيراً!
My Magical Mermaid™
Swims With Lifelike Movements
اغمريها بالماء
لتتحرّك وترفرف
بزعانفها
وعندما تغوص للأسفل...
أطفئي الأضواء..
ستبهرك طوال الليل..!
تسبح
بملامستها الماء
NEW BOY®
You Tube /NewBoy Page
©2015 ZURU Inc. All rights reserved.